

A photograph of several swimmers in a pool, wearing swim caps and goggles, crouched at their starting blocks, ready to begin a race. The swimmers are wearing various colored swim caps (blue, pink, white) and goggles. The background is slightly blurred, focusing attention on the swimmers in the foreground.

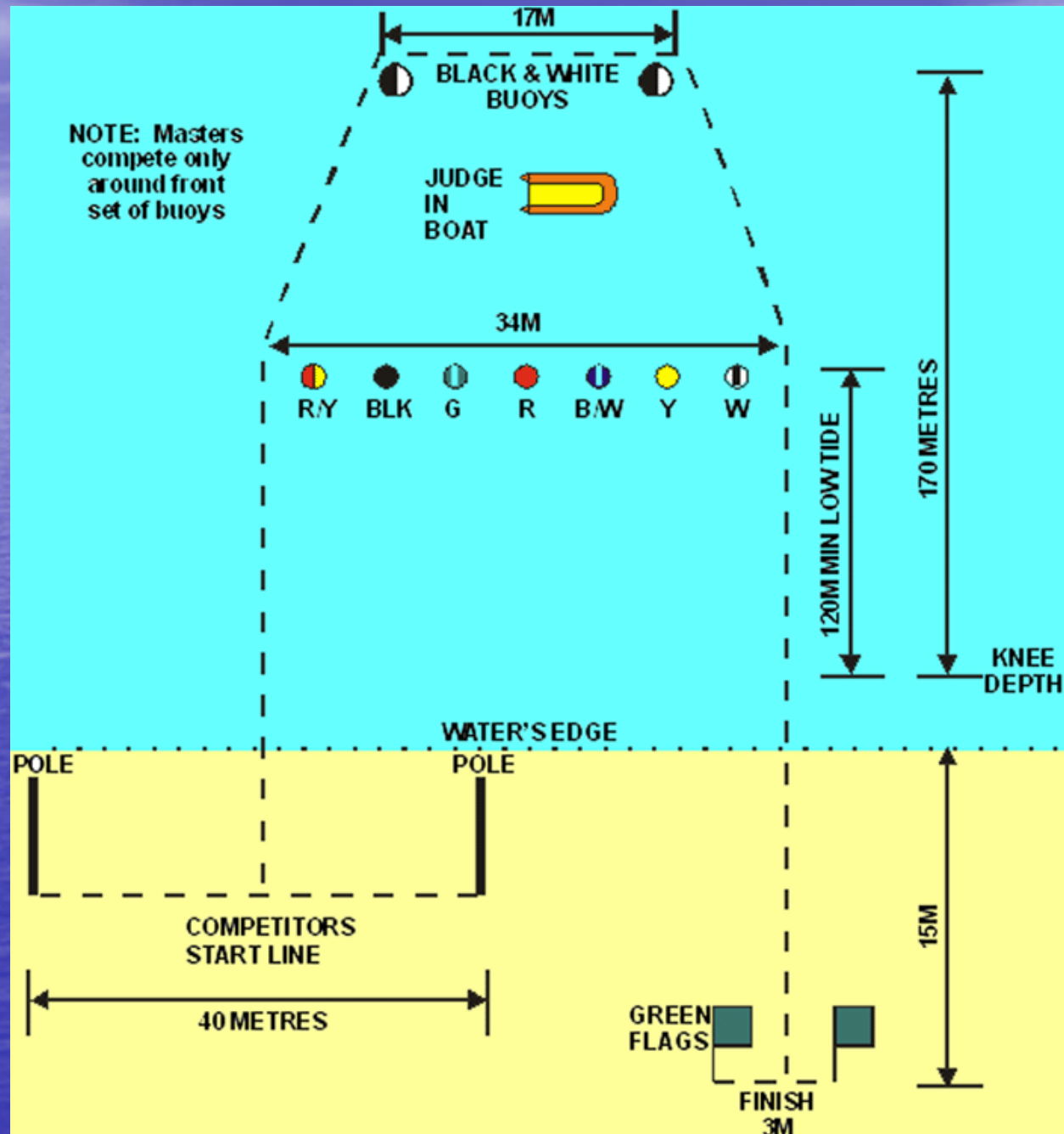
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LAS PRUEBAS DE AGUAS ABIERTAS EN SALVAMENTO (Nado)

LIFE

Adaptación a Pruebas de NADO de Pequeños.

Abs/jun/juv	CADETE	INFANTIL	ALEVÍN
Nadar Surf	Nadar Surf	Nadar Surf	Nadar Surf
Salvamento con Tubo	Salvamento con Tubo	Salvamento con Tubo	

NADAR SURF



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: ENTRADA

1. Carrera Inicial.

- Elevación rodillas
- Adquirir velocidad.
- Máxima potencia.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: ENTRADA

2. Salto de Valla

- Agua por encima de rodillas.
- Elevación de rodillas lateral.
- “Balanceo” corporal con un apoyo y paso de valla.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: ENTRADA

3. Delfines

- Agua por encima de cintura.
- Paso de olas/espumas



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: PASO DE OLAS/ESPUMA

1. Ataque.

- Cálculo distancia/velocidad.
- Búsqueda base de ola.
- Ataque de la ola.
- Golpe de riñón



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: PASO DE OLAS/ESPUMA

1. Pase.

- Apoyo:
 - Poca profundidad.
 - Fuerza de la ola.
- No apoyo:
 - Mucha profundidad.
 - Poca fuerza de la ola.



TÉCNICA SIMILAR AL PASO DE ÓBSTACULO EN PISCINA

NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: PASO DE OLAS/ESPUMA

1. Salida.

- Distancia de salida tras ola: (en función de las características de la ola).
- Conexión con nado.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO HACIA LAS BOYAS

1. Posición del Cuerpo.

- Normalmente contra oleaje, cuerpo en posición oblicuo con la parte superior elevada
- Piernas algo más hundidas y cabeza algo más elevada.
- Evitar en lo posible la resistencia al avance por mala colocación del cuerpo.
- Aprender a nadar sin que los oponentes me desplacen.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO HACIA LAS BOYAS

2. Acción de los brazos:

- Intentar adaptar la Fc de brazada al ritmo de las ondas de las olas.
- La longitud de brazada puede verse alterada respecto al estilo en piscina.
- Cambios de ritmo debido al oleaje.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO HACIA LAS BOYAS

3. Acción de las piernas:

- No son tan decisivas para la correcta posición del cuerpo en el mar.
(mayor flotabilidad)
- Mayor batido en cambios de ritmo debido al oleaje y a la hora de mirar hacia adelante.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO HACIA LAS BOYAS

4. Respiración/Coordinación:

- Rolido exagerado a la hora de respirar lateralmente.
- Respiración bilateral (control situación)
- Respiración ocasional al frente (referencias).
- No existe un tipo de coordinación "estándar", debido a los cambios de ritmo. (1/4, 1/6...)



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO ENTRE/DESDE LAS BOYAS

1. Posición del Cuerpo.

- Normalmente a favor oleaje, cuerpo en posición oblicuo con las piernas elevadas.
- Cuando notemos la posición "cuesta abajo" acelerar.
- Cuando notemos la posición "cuesta arriba" adoptar ritmo.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO ENTRE/DESDE LAS BOYAS

2. Acción de los brazos:

- Intentar adaptar la Fc de brazada al ritmo de las ondas de las olas.
- La longitud de brazada puede verse alterada respecto al estilo en piscina.
- Cambios de ritmo debido al oleaje.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO ENTRE/DESDE LAS BOYAS

3. Acción de las piernas:

- Mayor batido en cambios de ritmo debido al oleaje y a la hora de mirar hacia adelante.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO ENTRE/DESDE LAS BOYAS

4. Respiración/Coordinación:

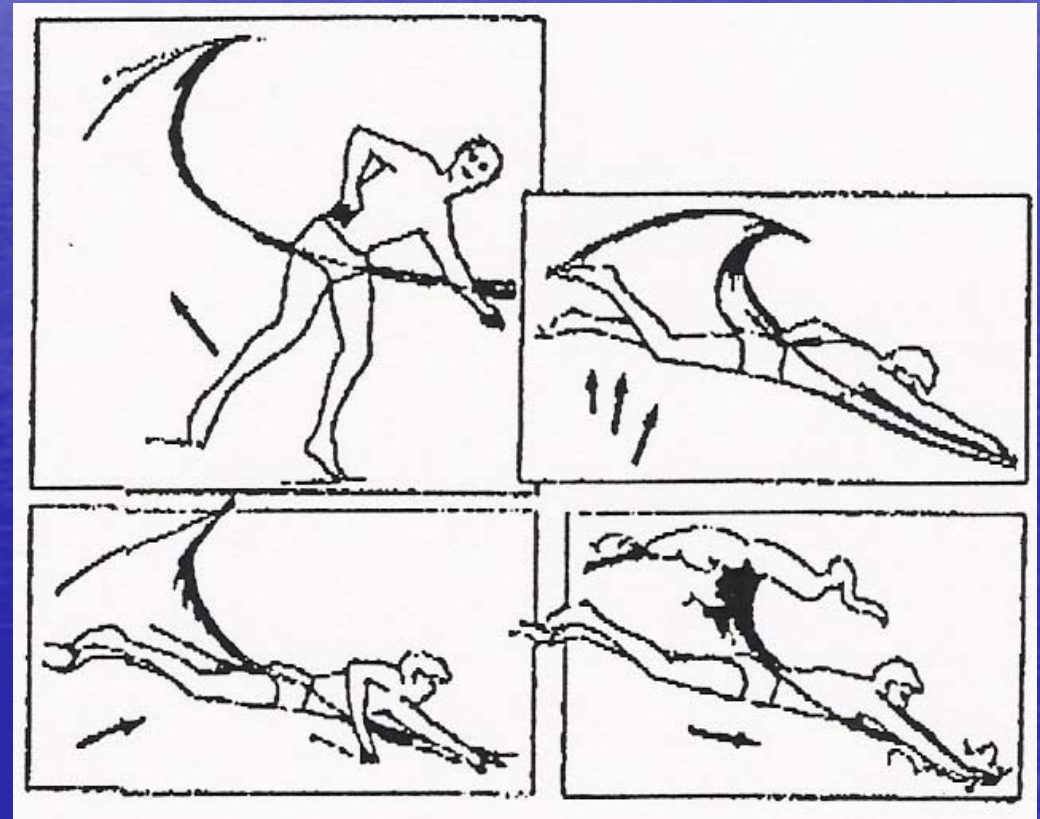
- Respiración bilateral (control situación).
- Entre boyas respiración opuesta al oleaje.
- Respiración ocasional al frente (referencias).
- Al acercarse a la zona de olas, mirar hacia detrás para controlar oleaje



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: COGER OLAS

- Colocación en "rompiente".
- Ajuste de velocidad antes de que llegue la ola.
- Cuando el cuerpo se encuentre "cuesta abajo", extensión de br, cabeza abajo.
- Acción de un br para respirar y mantenerse "dentro" de ola.
- Para "frenar", elevación de cabeza y arquear tronco.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: COGER OLAS



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: LLEGADA

1. Delfines:

- Agua por encima de la cintura.
- Ajustar esta acción con el ritmo de oleaje a favor.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: LLEGADA

2. Salto de Valla:

- Agua por encima de rodillas.
- Elevación de rodillas lateral.
- “Balanceo” corporal con un apoyo y paso de valla.



NADAR SURF

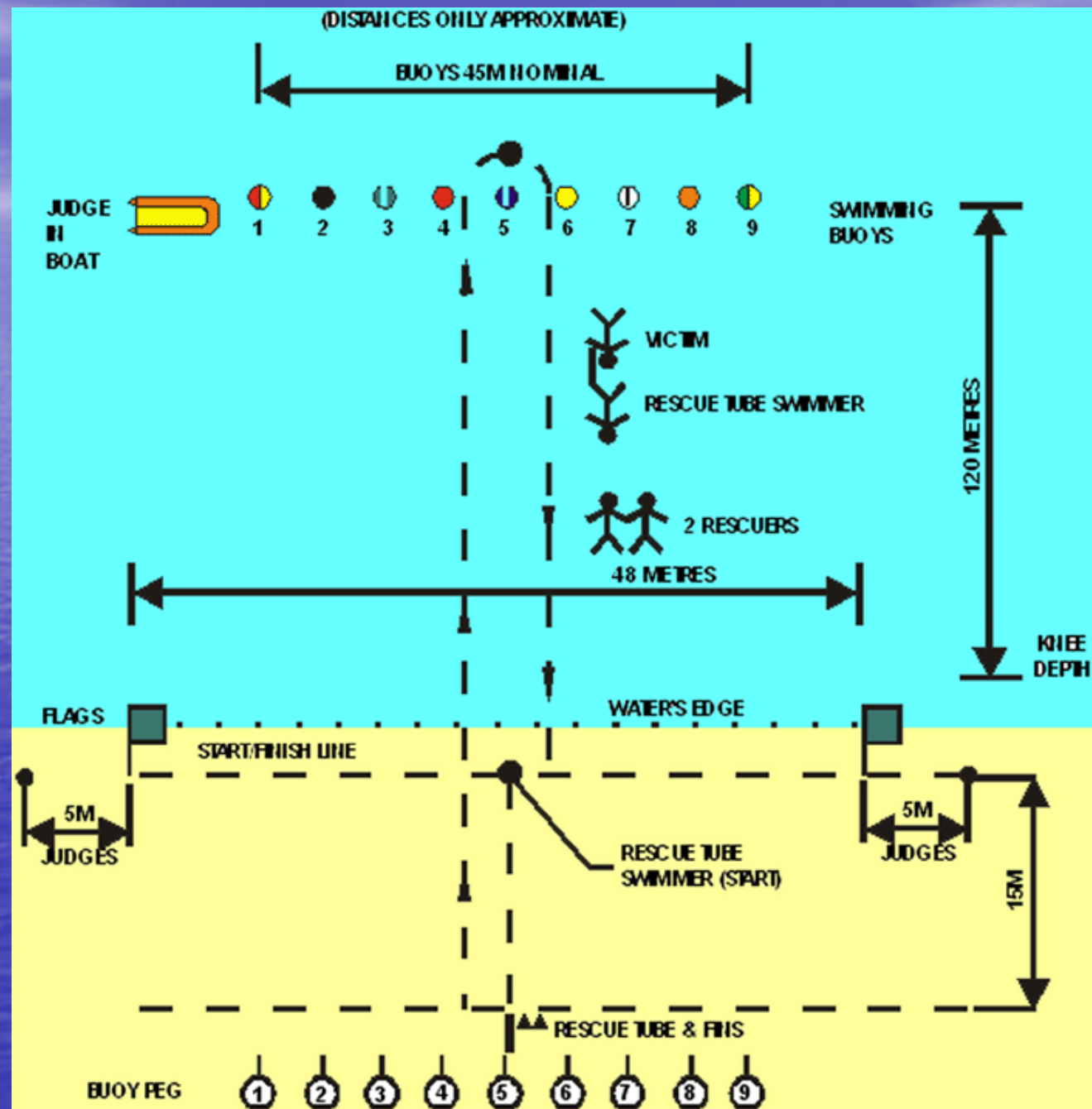
ELEMENTO TÉCNICO: LLEGADA

3. Carrera Final:

- Elevación rodillas
- Sprint Final hasta línea de meta.
- Momento en el que se deciden las posiciones finales.



SALVAMENTO CON TUBO



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: SALIDA CON TUBO

1. Colocación Material:

- Personalizar colocación.
- Estabilidad del conjunto.
- Facilidad en la captura y colocación.



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: SALIDA CON TUBO

2. Aproximación y captura:

- Apoyos seguros.
- Rápida captura y colocación del tubo y aletas en mano.



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: ENTRADA

1. Carrera Inicial.

- Elevación rodillas
- Adquirir velocidad.
- Máxima potencia.



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: ENTRADA

2. Salto de Valla

- Agua por encima de rodillas.
- Elevación de rodillas lateral.
- “Balanceo” corporal con un apoyo y paso de valla.



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: PUESTA DE ALETAS

- Lugar de colocación en función condiciones del mar/fondo (agua por encima de la cintura, ya que impide correr).
- Tirarse en la base de una ola y colocarse las aletas de espaldas al oleaje.
- Técnica de colocación similar a la prueba 200m Supersocorrista.
- Giro hacia boyas y comienzo del nado (referencias)



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: PUESTA DEL TUBO A VÍCTIMA

- Entrada a la boya dejándola a la izquierda.
- La víctima esperará detrás.
- A la llegada del nadador colocará el tubo a la víctima con técnica similar a la prueba 100m Socorrista.
- Estas maniobras deberán estar planificadas de antemano.(automatización)
- La víctima colabora en lo que puede (reglamento)

SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: NADO CON VÍCTIMA

- Nado con técnica similar a la prueba 100m Socorrista.
- La víctima se colocará en posición de mínima resistencia con batido pns.
- Evitar cruces entre nadador y víctima (cuerda, resistencia, etc).
- Intentar, en la medida de lo posible actuar como bloque (coger olas).



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: RECOGIDA DE LA VÍCTIMA

- Los rescatadores se harán visibles desde el lugar de recogida.
- Elección del protocolo de recogida en función del entorno.
- Cuidar posibles aspectos técnicos. (tubo/no tubo, cuerda, etc).
- Coordinación en equipo.



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: TRANSPORTE DE LA VÍCTIMA

- Elección de la “presa” a la víctima adecuada.
- Coordinación en equipo a máxima velocidad.
- Decisión de puestos (evitar errores).

